تجربتى مع العادة و الإباحية

هذه المرة تقرأون هذه السطور لأخ لكم يمر بما تمرون به .. لا يتفهم ما تشعرونه فحسب بل مر به مثلكم.. يتجرع كأس المعاناة معكم، تمنى الموت و الهلاك لنفسه مرات و يأس من نفسه و من تعافيه حتى بدا ذلك له مستحيلًا .. جرب كل شئ بمعنى كل شئ و يقلع فى أحسن الأحوال مدة أسبوع ثم يسقط كأعنف ما يكون السقوط ، تخذله نفسه تارة ، و تميل نفسه للشهوات تارة أخرى فيستجيب ، وهكذا إلى أن من الله عليه الآن بمعرفتكم و معرفى أبى خطاب محمد جزاه الله عنا كل خير.

نعم إخوتى و أخواتى... أشعر بأخوتكم لى فى معاناتى رغم كتابة أسماء مستعارة لنا فى المتابعة .. أنا فى هذا البلاء منذ ثمانية أعوام و حاولت مرات عديدة و لكنى لم أشعر بإنى لست وحدى هذه المرة..هناك من ينتظرنى غذا لأكتب له أنى أنهيت يومى بلا عادة ولا إباحية و هناك مثلى على الطريق يحاربون و يجاهدون و هناك من ينافسنى"عيون الأمل" ولا أريد أن أنتكس و يسبقنى إلى خط النهاية .

إخوتى و أخواتى..لا تيأسوا...أعرف وقع هذه الكلمة جيدًا على قلب كل يائس ويائسة فقد جربت ذلك مرارا و بكيت كثيرًا من لوعة العجز ولكن الله من على و كذلك أنتم إن شاء الله. و لكن لماذا لا تيأس ؟؟ قبل أن تفكر فى الاستسلام اسأل نفسك إذا كان هناك ساعة واحدة ستحياها بعد الآن و تلقى الله بعدها هل تحب أن تلقاه و أنت مستسلم للذنب "يا رب أنا تعبت" أم تحب أن تلقاه بعد ركعتين توبة و استغفار عملة بحديث النبى "صلى الله عليه و سلم":عن أبي بَكْرٍ الصديق رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (مَا مِنْ عَبْدٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا فَيُحْسِنُ الطُّهُورَ ، ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّي رَكْعَتَيْنِ ، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ، ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ : "وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ") . صححه الألباني في صحيح أبي داود. بالله عليك أيهما أحب إليك ؟؟

هل تعرف ما معنى كلمة "أَوَّابٌ "؟

إنه العبد التائب إلى الله النادم على ما فعل و هى صيغة مبالغة على وزن"فعَّال" أى كثير التوبة و الندم إلى الله وهذا حالنا نحن المبتلين بالعادة و الإباحية ، نقع و نخطئ و نتوب و نندم و هكذا... هل تعرف أين ذكرت كلمة أواب فى القرآن؟؟؟ لقد جاءت فى سورة ق عندما قارن الله بين أهل الجنة و أهل النار يقول الله تعالى:" وَأُزْلِفَتِ الْجَنَّةُ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ -31- هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ حَفِيظٍ -32- مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُّنِيبٍ -33- ادْخُلُوهَا بِسَلَامٍ ۖ ذَٰلِكَ يَوْمُ الْخُلُودِ -34- هُم مَّا يَشَاءُونَ فِيهَا وَلَدَيْنَا مَزِيدٌ -35-"...أرأيتم إخوتى إن الجزاء من جنس العمل "من خشى الرحمن بالغيب" إنه أنا و أنت حينما نترك ذنوب الخلوات و ننتصر على رغبات الشر بداخلنا و نحن فى حال الوحدة لا يرانا إحد إلا الله كذلك قال الله فى سورة تبارك "إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ-12-" أيضًا فى سورة البقرة يقول تعالى "إن الله يحب التوابين و يحب المتطهرين" فلا تيأس أبدًا ولا تقنط ولا تستلم فالرابح الوحيد من قنوطك هو الشيطان فلا تفرح عدو الله و عدوك يقول الله تعالى فى سورة فاطر "إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا ۚ إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ-6-"

وهذه مقدمة لابد منها لى ولكم ثبتنى الله و إياكم.

و الآن نتكلم فى عوامل المقاومة و الثبات:-

- **لابد أن تشمل رحلة التعافى تغيرًا من داخلك وخارجك بمعنى أت تكره العادة و الإباحية من داخلك أولا و تعزم فعلا على تركها لا مجرد تغييرات فى أسلوب الحياة و أنت من داخلك مازال حب الشهوة الحرام بداخلك فسيظهر ذلك عند أول اختبار لصدق توبتك.**

يظهر ذلك فى قطعك فورًا لمجرد بداية التفكير فى العادة أو الإباحية .. يصيح صوتك الداخلى أن توقف و أن كفى ... غير من وضعيتك فورًا.. إن كنت نائمًا اترك سريرك فورًا.. قم بتمارين الضغط أو البطن.. اجلس مع اسرتك ... لقد انعزلت تماما عن اللاب توب و أغلقت كل حساباتى الأخرى غير الآسك لمتابعة الأيام فقط.

- **طبعًا لا تترك الفضول يسوقك"وهو باب الشيطان وكذلك باب شهوتك لتخدع نفسك " بأنك ستنظر إلى هذا المقطع "و الذى تراه مقطع "عادى" و يقوم اليوتيوب بتغيير قائمة الفيديوهات المقترحة ليجلي لك ما تريد كذلك المواضيع التى لا طائل منها غير إثارة شهوتك و جلب عدد مشاهدات .**



- الزم ورد "الله راقبي الله ناظري الله شهيد علي" قلها فى كل مكان و استشعرها.. استشعر أن الله يراك وناظر إليك .. و إنت تمشى فى الأماكن المزدحمة و الأسواق و حولك الفاتنات اللاتى هوين بنا إلى إثارة الشهوات حينما أطلقنا أبصارنا فيهن .. رددها فى المواصلات و فى الجامعة و فى المدرسة .. امسك سبحة فى يدك أو عداد إليكترونى كالذى فى الصورة و ردد ورد المراقبة عليها دائما...إن وجدت فراغا فانشغل بذكر الله ولا تترك نفسك و إلا فسيستحوذ عليك الشيطان.. تذكر ذنوبك و استغفر.. تذكر فضل الاستغفار و فضل الذكر فقال رسول الله عن رب العزة فى الحديث القدسى "أنا مع عبدى ما ذكرنى و تحركت بى شفتاه".

- اشتر مصحفًا يسهل حمله واجعله رفيقك دائمًا و اشتر أيضًا تفسيرًا مبسطا محببًا إليك وياحبذا لو اطلعت على تفسير القرآن تدبر و عمل و عش معه و تأمل كتاب الله و هو القائل –عز وجل-"وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ"سورة الإسراء 82 و أى داء أقسى علينا من داء الشهوة الذى قلب حياتنا و أرَّق منامنا .

- ادع الله "اللهم اكفنى بحلالك عن حرامك واغننى بفضلك عمن سواك" و أن يرزقك العفة و الحلال.
- كلنا نعانى فراغًا عاطفيًا و نفسيًا حادًا.. يحاول من يتمسك بالدين أن يبتعد عن الجنس الآخر و كذلك يقع فى الاختلاط آخرون فيزيد ذلك مش شهوتهم ذلك أن أنفسنا لم نشغلها بالحق شغلتنا بالباطل ولكن أحدًا لم يخبرنا بالحق الذى يجب أن نشغل أنفسنا به و اكتفوا فقط بتقريع لآذاننا وجلد ظهورنا بسياط التأنيب و التخويف ... من الحق الذى يجب أن نشغل أنفسنا به:

1. <u>حق الله:</u>

إننا نعبد إلهًا لا نعرفه ولا نعرف أصلًا كيف نعبده لذلك بدأت فى بعض تلك الدروس:

أولا: لأعرف من هو الله:.. أسماء الله الحسنى للشيخ محمد راتب النابلسى و هى حلقات قصيرة ممتعة تعرفت فيها لأسماء لم أكن أعى معناها أصلا و تعبدت لله بها و دعوته بها .. إن الله جميل ولكننا لا نعرفه وخسارة كبيرة أن نمر فى الدنيا و تنتهى حياتنا دون إن نعرفه ولو عرفناه لأحببناه و الروابط متوفرة على الساوندكلاود واليوتيوب و موقع الشيخ نفسه على الانترنت.

ثانيًا: كيف نعبد الله:

إن ما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب فالصلاة واجبة فتعلم أركانها و فروضها و مبطلاتها واجب و لوجوب الصلاة وجب تعلم الطهارة و ما يتعلق بها و كل هذا مما لا يسع المسلم جهله.. لذلك فإما أن تذهب لمن يعلمك أمور دينك و إما أن تكتفى حتى بالمشاهد و التعلم عبر الإنترنت فمثلًا.. محاضرات ما لا يسع المسلم جهله المسجلة بشيخ العمود للشيخ أنس السلطان"يشرح فيها الفقه على المذهب الشافعى و العقيدة على المذهب الأشعرى" أو شرح الفقه الميسر للشيخ محمد عبد الواحد.

2. <u>حق نفسك عليك:</u>

- يقول رسول الله تعالى فى الحديث : "...ولبدنك عليك حقًا،فأعط كل ذى حق حقه" إن أبداننا هذه سنسأل عنها يوم القيامة و ستشهد علينا أيضًا "وَقَالُوا لِجُلُودِهِمْ لِمَ شَهِدتُّمْ عَلَيْنَا ۖ قَالُوا أَنطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ" سورة فصلت 21 .

و قد قمت خلال الفترة السابقى بممارسة التمارين المنزلية ثم الذهاب لصالة كمال أجسام و زاد وزنى كثيرًا بفضل الله و تحسنت ليقتى و لاحظ ذلك على أصدقائى و ازدادت ثقتى بنفسى بعدما كنت أمارس العادة ثلاث مرات فى اليوم ولا أستطيع مقاومة آلام ظهرى ومفاصلى .و حتى أخواتنا الجميلات الطاهرات يمارست تمارين الـ Squatsالشهيرة لهن و تمارين نط الحبل المنزلية و للرياضة أثر مثبت بالأبحاث العلمية فى إفراز الـ Endorphinsو هى هرمونات السعادة الداخلية .

- **كذلك شخصيتنا و تفكيرنا لا بد أن يتأسس لنكون ناضجين بما فيه الكفاية فكما قيل "تزودوا قبل أن تسودوا" فبدأت بقراءة الكتب التى تبنى عقلى ككتاب تكوين المفكر لعبد الكريم بكار و بدأت تعلم علم المنطق و هناك كتاب رائع اسمه ضوابط المعرفة للشيخ عبدالرحمن حبنكة الميدانى فى هذا الموضوع .. و شريح متن السلم المنورق فى علم المنطق للشيخ أشرف مكاوى على اليوتيوب.**
- **أيضًا هناك مقادير قليلة من العلوم عرفت إنى لابد أن أعرف منها لمجرد كونى إنسانًا كبعض الأشياء فى علم النفس و علم الاجتماع ومهارات تنظيم الوقت و التفكير الاستراتيجى و اتكوين الدوافع و فعلتها فى حياتى بفضل الله وبدأت تثمر "أنا أعيش حالة حرب بمعنى الكلمة"**
- **اقرأ فى كتاب السبل المرضية للشيخ أحمد سالم للتعرف على العلوم و مناهج وطرق تعلمها لينك الكتاب : https://ia801905.us.archive.org/9/items/sobol_201612/sobol.pdf#_=_**
- **إذا لم تعرف ماذا تقرأ أو كيف تبدأ فإليك قائمة البداية للشيخ أحمد سالم أيضًا :**

قائمة البداية 1 : https://ask.fm/Abufhr/answers/138263901828#_=_

و إذا أكرمك الله و أنهيت الأولى فإليك الثانية: https://ask.fm/Abufhr/answers/140846694532#_=_

- **اقرأ فى مجالك أو العلوم التى تتعلق بمجالك..اقرأ فى دينك ..اقرأ فى واقع أمتك واسمع إن شئت دورة تأسيس وعى المسلم المعاصر للمهندس أيمن عبد الرحيم لتعرف أهم الكتب فى ذلك المجال و سترى أن هناك ماهو أجمل و أفضل من الانشغال بالفروج و الجماع و ستنشغل بقضايا كبرى تحار فيها و تملأ عليك حياتك و يزيد نهمك فى شئ تحبه..وحينها سيضعف الإمداد للعادة و الإباحية و ستضمر فى مخك شيئا فشيئا خاصة عندما تقطع عنها الإمداد بالصور و التفكير و التعرض للمثيرات.**

- **الصحبة: اصدق الله يصدقك.. اصدق الله بترك الصحبة التى يألفها قلبك ولكنهم يذكروك بالمعصية و يزودونك بالمثيرات من كلام أو صور و و أفلام.. اتركهم لله و اثبت فالله معك.. الزم المسجد.. الزم صحبة المسجد... احضر دروس العلم فى الأزهر أو مضيفة الشيخ العدوى أو شيخ العمود أو منارة ابن القيم أو أكاديمية الطبرى أو حتى مسجد منزلك أو مجموعة من الشباب الذى يحاول إرضاء ربه فى مدرستك أو جامعتك ... "من ترك شيئا لله عوضه الله خيرًا منه"**

- **فكر فى شريك حياتك المستقبلى: أجل استمتاعك الحرام اللحظى الآن لتستمتع معه غدًا فى الحلال بل و ستؤجر على ذلك .. حتى و إن تأخر الحلال فأنت مثاب و قال تعالى "إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب" الزمر -10- و صبرنا هذا مر و لكن العاقبة تعوض ذلك فنحن نصبر و نقاوم أنفسنا لله و هو من سيجازينا بأفضل مما نتوقع.**

- **زر طبيبًا نفسيًا: ليس هذا من باب كشف ستر الله عليك أو المجاهرة بالمعصية "انظر صورة فتوى الشيخ عمرو بسيونى ... لقد ساعدنى هذا بفضل الله كثيرًا و كذلك ينصح به الطبيب النفسى د محمد الشامى**

عمرو بسيوني
آسك
عندي مجموعة من المشاكل من ضمنها العادة السرية؛ بروح مؤخرا لاستشارية نفسية والحمد لله فيه تحسن كبير في الجوانب الأخرى، بس لغاية دلوقت مقدرتش افتح معاها موضوع العادة؛ حاسة انه ممكن يكون حرام وجهر بالذنب وفي نفس الوقت تعبانة منها وكارهة نفسي. ايه رأي حضرتك؟
ليس هذا من باب المجاهرة بالنفس، بل من باب التداوي الجائز.
منذ شهر و يوم
رابط أصلي · رابط دائم

رابط الفتوى على الآسك: https://ask.fm/BasionyAmr/answers/142597116583

دكتور اسئله العاده السريه حضرتك قولت هتجاوبها حضرتك نسيتهم؟ winter's flower

العادة السرية مشكلتها مشكلة كل العادات السيئة التي يعتادها الشخص
أي عادة يعتادها الشخص لابد لها من سبب يمتعه بشكل او بآخر حتى لو في الاول ثم تكرر لتصبح عادة
العادة السرية والسجائر والمخدرات ثلاثتهم مشكلتهم عن العادات الاخرى انها تسبب نشوة معينة
لكنها مؤقتة ويتبعها حزن اكثر من الذي قبلها
العادة السرية غير اشكاليتها الدينية ولا أريد أن أخوض في الحكم الديني لأني لا أفتي في الدين
ولا شك ان مشكلتها تتضاعف عندما تقترن بمشاهدة أفلام اباحية
لكن هي أيضا لها بعد نفسي سيء - وان كان محدودا
وهو الاستغناء بها عن الجنس خاصة عند الرجال بعد الزواج
والطرف الاخر يعتبر ذلك خيانة له
ده غير ما ذكرناه عن كآبة ما بعد الفعل

للتخلص منها يحتاج الامر الى مجاهدة شديدة اهمها:
1- البعد عن كل الملابسات التي اعتاد الشخص ان يفعلها اثناء الممارسة
مثل جلوس الشخص بمفرده
او طول المكوث في الحمام
او عدم التخلص من الافلام الموجودة على الكمبيوتر
الخ السيناريو المكرر الذي اعتاد فعله فهو يكسر الخطوات التي لا بد ان تؤدي إلى البدء في العادة
2- بمجرد توارد افكار عن الاحتياج لفعلها على الشخص ان يتحرك سريعا ولا يمكث بمفرده
اما ان ينزل من البيت
او ان يذهب فيجلس مع الاسرة
او ان يتحدث إلى صديقه في اي امر
او حتى يفتح اي لعبة ويبدأ في اللعب حتى تتشتت الفكرة
3- التقرب من الله وتصور مشاهدة الله للشخص في مكانه
وكذلك الايمان بسوء العاقبة
ومشاهد بوضوح كم ان الفعل تأتي عاقبته الوخيمة أسرع من تصور الانسان وهو مجرب ومشاهد
4- أنا أميل إلى العلاج الدوائي وهو يعمل على تقليل الشهوة والافكار الجنسية
لكن كعادة الناس انهم يخشون من العلاج الدوائي
وان كنت أؤكد أنه آمن جدا

نصائح الدكتور محمد الشامى للإقلاع عن العادة و جاء فيها "رقم 4" العلاج الدوائى.
رابط الإجابة على الآسك: https://ask.fm/MElShami/answers/141826153070#_=_

- **<u>المتابعة اليومية مع أبوخطاب:</u> حين كنت أفكر فى العادة أو مشاهدة الإباحية أتذكر هذا الرجل.. ماذا سأقول له غدًا .. هل سأقول انتكست؟ أم سأختفى؟ هل أهدم كل رصيدى من الأيام عنده؟ هل سأفقد جرعتى اليومية من كلامه و تشجيعه و تحميسه ؟ هل سيسبقنى أخى عيون الأمل..وماذا عن بقية إخوتى و أخواتى فى الرحلة... هل أستسلم و أتركهم.. أبتغى بثباتى وجه الله لتثبيتهم و إثبات أن هناك أمل.. إننا نأخذ بأيدى بعضنا البعض إلى الحرية من الشهوة و قيود الإباحية... إلى رضا الرحمن .. إلى زواج طاهر و متعة حلال... إن هذا بالفعل من أهم عوامل الثبات فى تجربتى..شكرًا أبا خطاب.**
- **<u>شاهد تقدمك ملموسًا أمام عينك:</u> مرفق بهذا الملف يومية للتسعون يومًا فى رحلة التعافى اطبعها وظلل على كل يوم من أيام تعافيك وحريتك..اجعل عذه الورقة أمامكلترى انتصارك وقوتك تنمو و تزداد أمام عينك.. سيمدك ذلك بالقوة و الأمل و كذلك سيكون رادعا لك عند الوقوع و الانتكاس.**

- **<u>النسيان و التوهان عن الطريق:</u> ساعات الواحد يألف الأوراد أو ينسى أنه بيحارب أو يقول أنه خلاص بقى كويس و يتغر فى نفسه... كلها يومين و بيرجع يعيط دم و دا حصللى خلال الثمان سنوات العجاف اللى عدوا عليا .. احنا بنقرب من ربنا و بنلتزم و بنغض بصرنا عشان نتقرب إلى الله و فى ده**
- **<u>عند هجوم الخطراتو الشهوات و الانتكاسات:</u>**

إيه الحل؟؟ الحل إنها ما تجيش أصلا؟ منفتحش النت من غير سبب محدد وواضح..مفيش حاجة اسمها طب أشوفى دى بس و اطلع"و نرجع نزعل وكلنا عارفين اللى فيها و إنها بترسى على اغتسال بعد كده" تتفرج على فيلم يضحك بس فيه مناظر خارجة... نتفرج ع الرايحة واللى جاية و نتخيل..نقعد لوحدنا و نفكر و نبدأ نتخيل.. اقطع كل ده فورًا وكل ما كان الحسم بدرى كل ما كانت النتيجة فى صالحنا More earlier is more better سيب اللاب وقوم.. ارمى الموبايل.. قوم من ع الكرسى اللى انت عليه أو السرير.. روح اشرب مياه..اتنطط ... اقرص نفسك أو شك نفسك بإبره عشان تفوق"و ده عامة هينشط الجهاز العصبى السمثاوى و هيخلصك من الانتصاب "الانتصاب و الإثارة مسؤلية الجهاز العصبى الباراسبمثاوى ودا بينشط فى حالات الاسترخاء و الفراغ " و الجهاز العصبى السمبثاوى بينشط فى حالات الانفعال و المجهود و التمارين الرياضية..
افتكر ورقة أيام الحرية و انك هتضيع تعبك ومجهودكو صبرك عشان لحظات.. افتحها و بصلها .. مش نفسك تقفلها؟؟ يهون عليك تعبك؟؟ يهون عليك صبرك؟؟؟ حاول تتماسك شوية عشان خاطر نفسك.
افتكر اننا بنرجع نزعل و صبر كام دقيقة هيحسسك بالانتصار و يزود قوتك و هيقبقى فى رصيدك ..
افتكر شركاءك فى رحلة التعافى.. افتكر نفسك و انت زعلان و متضايق لو انتكست .. أوعى و إياك ..
اصرخ من جواك .. اصرخ حتى بصوتك وقول لأ كفاية"كنت بعمل كده على فكرة والله و بتنفع و مش بيالغ ولا بهرج ولا بقول كلام تنمية بشرية و برامج " ... افتكر سيدنا يوسف "لَقَدْ رَاوَدتُّهُ عَن نَّفْسِهِ فَاسْتَعْصَمَ ۖ".. اسعتصم بالله و الجأ إليه ينجيك .. افتكر إن دى لحظة امتحان و إن ربنا هيختبر صدقك .. و إنك بإذن الله هتنجح و تثبت لنفسك إنك تقدر و تثبت صدق توبتك.. و لا قدر الله لو انتكست لا تحزن و ارجع اقرأ أول التجربة تانى ولا يهمك ... ربنا يتوب عليا و عليكم و عافينى و إياكم و يجمعنا مع أبوخطاب فى الجنة و يمتعنا بالحلال فى الدنيا.. ادعولى فى صلاتكم.

أخوكم Day

"أيام الحرية"

ضع علامة على اليوم الذى أتممته بلا عادة أو إباحية

و كرر النظر لهذه الأيام حتى تتخيل نفسك وقد أنجزتها كلها و كذلك عندما تهم بالانتكاس تذكرها وانظر إليها

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90